Planes de ejemplo

Citalopram: *un plan de ejemplo*

Antidepresivo · ISRS. Un ejemplo de reducción proporcional para hablarlo con quien te receta, con lo que conviene saber de este fármaco en España.

> **Esto es un ejemplo, no una pauta**
> Muestra cómo se vería una reducción proporcional desde la dosis más habitual, con el mismo cálculo que el simulador de tuescalera.org. No te dice cuándo ni cuánto cambiar tu dosis: llévalo a tu consulta y decidid juntos el ritmo. Si un paso no se tolera, no se sigue bajando: se mantiene la dosis o se vuelve a la anterior.

Lo que conviene saber

En España: Prisdal, Seropram y genéricos. Comprimidos de 10, 20 y 30 mg.

Forma líquida: No hay forma líquida comercializada. Para las dosis pequeñas, una farmacia puede preparar una fórmula magistral con receta.

Vida media: Intermedia: alrededor de día y medio.

- Si llevas más de seis meses con el fármaco, es de vida media corta o ya tuviste síntomas al bajar, el manual Maudsley aconseja empezar con una reducción de prueba del 5 al 10 % y observar de dos a cuatro semanas antes de seguir. Consenso
- Si los síntomas son intensos, se mantiene la dosis más tiempo o se vuelve, con el médico, a la última que se toleraba; después se sigue con pasos más pequeños. Algunas personas necesitan bajar menos de un 5 % al mes. Consenso
- Para las dosis pequeñas hacen falta formas líquidas o fórmulas magistrales. Partir comprimidos en trozos o preparar disoluciones caseras no se recomienda. Consenso
- Antes de parar, la última dosis suele tener que ser muy pequeña: en muchos antidepresivos, por debajo de 1 mg. Consenso
- No existe en forma líquida en España. Las gotas de escitalopram no equivalen miligramo a miligramo al citalopram: cualquier cambio lo decide el médico.

Dos ritmos de ejemplo desde 20 mg al día

Cada paso quita un porcentaje de la dosis anterior. Las filas en granate son el **tramo final**: dosis muy pequeñas que suavizan el paso a cero. Las cifras están redondeadas: tu farmacéutica puede ajustarlas a lo que se puede medir. Si tomas otra dosis, el principio es el mismo; puedes verlo con tu cifra en el simulador.

Ritmo más rápido

20 % de la dosis anterior en cada paso. 21 pasos: unos 10 meses si mantienes cada dosis 2 semanas, y unos 19 si la mantienes 4.

Paso	mg
Inicio	20
1	16
2	12,8
3	10,2
4	8,19
5	6,55
6	5,24
7	4,19
8	3,36
9	2,68
10	2,15
11	1,72
12	1,37
13	1,1
14	0,88
15	0,8
16	0,64
17	0,51
18	0,41
19	0,33
20	0,26
21	0

Ritmo más lento

10 % de la dosis anterior en cada paso. 43 pasos: unos 20 meses si mantienes cada dosis 2 semanas, y unos 40 si la mantienes 4.

Paso	mg
Inicio	20
1	18
2	16,2
3	14,6
4	13,1
5	11,8
6	10,6
7	9,57
8	8,61
9	7,75
10	6,97
11	6,28
12	5,65
13	5,08
14	4,58
15	4,12
16	3,71
17	3,34
18	3
19	2,7
20	2,43
21	2,19
22	1,97
23	1,77
24	1,6
25	1,44
26	1,29
27	1,16
28	1,05

Paso	mg
29	0,94
30	0,9
31	0,81
32	0,73
33	0,66
34	0,59
35	0,53
36	0,48
37	0,43
38	0,39
39	0,35
40	0,31
41	0,28
42	0,25
43	0

Lo que acordamos

Ritmo y semanas por paso

Empezamos el día

Forma líquida o fórmula magistral

Si aparecen síntomas, contacto

Fuentes: Presentaciones, concentraciones y dosificadores según las fichas técnicas de CIMA (AEMPS), consultadas el 3 de octubre de 2026 · Horowitz MA, Taylor D. *Lancet Psychiatry* 2019;6(6):538-546 · Horowitz MA, Taylor DM. *The Maudsley Deprescribing Guidelines*, Wiley-Blackwell, 2024 · Taylor DM, Barnes TRE, Young AH. *The Maudsley Prescribing Guidelines in Psychiatry*, 14.ª ed., 2021 · NICE, guía NG222 (2022) · Royal College of Psychiatrists, *Stopping antidepressants* (2020)

Revisado el 27 de octubre de 2026. Este material es informativo: no sustituye a la consulta ni es una pauta individual. Cualquier cambio de dosis se decide con quien te receta.